

PREZZI È GRADITO IL PAGAMENTO CON BANCOMAT O ASSEGNO

ISCRIZIONE ANNUALE	20.00 €
LEZIONE DI PROVA (da concordare sempre con la segreteria max 2)	8.00 €
LEZIONE SINGOLA CORSI ACQUA ADULTI	14.00 €
PACCHETTO 8 INGRESSI FITNESS (VALIDITÀ 3 MESI) <i>sono esclusi i corsi di Antalgica – Fobici – Nip - RIABILITAZIONE</i>	110.00 €
NUOTO LIBERO (ingresso singolo)	7.50 €
NUOTO LIBERO (pacchetto 10 ingressi)	75.00 €

**ABBONAMENTI ACQUAFITNESS, ACQUASTRONG,
ACQUA BIKE&GAG, BIKE&TREKKING, CORSO PER GESTANTI, ACQUASOFT,
NUOTO ADULTI N.I.P.**

LEZIONI A SETT.	1 MESE**	2 MESI*	3 MESI*	4 MESI*	6 MESI**
1 VOLTA	€ 48	Allungando il tuo abbonamento di 2, 3 e 4 mesi avrai un prezzo vantaggioso.			Recuperi illimitati da utilizzare entro la scadenza dell'abbonamento.
2 VOLTE	€ 94	Recuperi limitati al tipo di abbonamento da utilizzare entro la scadenza.			
3 VOLTE	€ 137				
4 VOLTE	€ 176				

**GINNASTICA MEDICA ADATTATA ACQUA, ACQUANTALGIC@
NUOTO FOBICO**

LEZIONI A SETT.	1 MESE**	2 MESI*	3 MESI*	4 MESI*	6 MESI**
1 VOLTA	€ 54	Allungando il tuo abbonamento di 2, 3 e 4 mesi avrai un prezzo vantaggioso.			Recuperi illimitati da utilizzare entro la scadenza dell'abbonamento.
2 VOLTE	€ 105	Recuperi limitati al tipo di abbonamento da utilizzare entro la scadenza.			
3 VOLTE	€ 152,50				

* Per maggiori informazioni richiedi il tuo preventivo contattando la segreteria. Le tariffe sono calcolate sulle 4 lezioni mensili. L'importo varierà in base alla data di inizio dell'abbonamento e a quante lezioni sono presenti all'interno del mese (es. 5 settimane).

**ACQUISTABILE SOLO A SETT e GENN/FEBB

CHIUSURE E FESTIVITÀ

Lunedì 1 novembre - Mercoledì 8 dicembre

Festività natalizie: dal 24/12/21 al 26/12/21 e dal 31/12/21 al 06/01/22 compresi
(per il mese di dicembre i corsi adulti, proseguiranno fino al 30 dicembre 21)

Orario apertura segreteria - Via Ciro Menotti 27, Cantù

Lunedì, Mercoledì, Venerdì dalle 7.30 alle 21.15 (orario continuato)
Martedì e Giovedì dalle 7.30 alle 13.30 e dalle 14.45 alle 21.15
Sabato dalle 8.30 alle 17.30 (orario continuato)

Telefono: 031/4475510 Cell: 340/4935912

Mail: segreteria@colisseum.it

www.colisseum.it - www.babysplash.org - www.colisseudanza.it



**ATTIVITÀ IN PISCINA
ADULTI
CANTÙ 2021-2022**



NORME IGIENICHE COVID-19

- Prima di entrare in struttura vi verrà misurata la temperatura. Se dovesse risultare superiore ai 37,5° C, l'accesso sarà proibito.
- È necessario avere con sé l'**autodichiarazione** e l'integrazione al **regolamento (obbligatorio per i nuovi iscritti e le iscrizioni precedenti all'anno 2020)** stampati, compilati e firmati per non creare ritardi sull'inizio delle lezioni/sedute. Tali documenti potranno essere scaricati direttamente dal nostro sito.
- **Obbligatorio entrare in struttura con la mascherina**, che andrà tenuta indossata sempre (anche negli spogliatoi).
- Obbligatorio igienizzare le mani e seguire i percorsi indicati e non sostare nelle aree comuni per evitare il formarsi di assembramenti.
- All'interno delle strutture, sono presenti numerosi cartelli con le indicazioni sulle norme di prevenzione e di comportamento sociale, tutti sono tenuti a leggerle e ad osservarle, rispettandole e facendole rispettare.
- È vietato sostare all'interno della struttura prima e dopo il corso, e per eventuali accompagnatori anche durante il suo svolgimento.
- Durante tutta la permanenza in struttura mantenere sempre la distanza di sicurezza interpersonale di 1 m.
- Per poter permettere il regolare svolgimento di tutti i corsi è assolutamente necessario rispettare i **tempi di utilizzo degli spogliatoi, che equivalgono per la piscina a 15 minuti prima dell'inizio della lezione e 20 minuti dopo il suo termine, per la palestra a 10 minuti prima e 10 minuti successivi, per consentire l'ingresso puntuale agli utenti del turno successivo.**
- È necessario portare da casa un sacchetto all'interno del quale riporre le scarpe prima di metterle nell'armadietto. Per l'accompagnatore è necessario un sacchetto per tenere con sé le ciabatte. All'interno dello spogliatoio e sul piano vasca è obbligatorio l'utilizzo di ciabatte. Si suggerisce, pertanto di arrivare con il costume già indossato da casa e, ove possibile, non lavare i capelli dopo l'attività.
- Nello spogliatoio è assolutamente necessario cambiarsi, asciugarsi e rivestirsi nella posizione assegnata, al fine di mantenere la distanza di sicurezza dagli altri utenti.
- È obbligatorio riporre tutti gli indumenti e oggetti personali all'interno della propria borsa, che andrà poi riposta all'interno dell'armadietto precedentemente assegnato.
- All'interno degli spogliatoi e nelle aree comuni sono presenti dispositivi disinfettanti a base alcolica: è **OBBLIGATORIO** disinfettare sempre le attrezzature usate prima dell'utilizzo. È obbligatorio igienizzare le mani prima dell'utilizzo della toilette.

Per la piscina:

- È obbligatorio effettuare una doccia saponata prima dell'ingresso in acqua.
- Portare un sacchetto dove riporre, sul piano vasca, la propria mascherina quando viene tolta, solo e solamente, appena prima di entrare in acqua. Terminata la lezione, rindossare la mascherina immediatamente dopo l'uscita dall'acqua, e mantenerla indossata per tutta la durata della permanenza all'interno della struttura.

Per la palestra:

- È necessario avere con sé scarpe da ginnastica pulite, un asciugamano e un proprio tappetino.
- Per l'intera durata dell'allenamento, bisogna rimanere nel proprio spazio delineato dagli appositi segnali e mantenere la distanza interpersonale di 2m.

Per partecipare ai corsi sarà obbligatoria la prenotazione. Necessario avere la tessera annuale attiva, l'utilizzo del **BADGE** (per la sede di Cantù) assegnato all'atto della prima iscrizione e il certificato medico di buona salute in corso di validità (validità annuale). **TUTTI I DOCUMENTI NECESSARI PER L'ISCRIZIONI SONO SCARICABILI DAL SITO NELLA SEZIONE - "MODULISTICA E REGOLAMENTO COVID" www.colisseum.it**

SECONDO LE DISPOSIZIONI DATE DALLE AUTORITÀ A PARTIRE DAL 6 AGOSTO 2021 L'ACCESSO ALLE STRUTTURE COLISSEUM SARA' CONSENTITO SOLO ESIBENDO UNA DELLE CERTIFICAZIONI VERDI COVID 19 OPPURE SARA' NECESSARIO PRESENTARE IL TAMPONE CON ESITO NEGATIVO, RAPIDO O MOLECOLARE (NON OLTRE 48 ORE PRIMA DELL'ACCESSO IN STRUTTURA) SONO ESONERATI I SOGGETTI ESCLUSI PER ETÀ, SOGGETTI ESENTI SULLA BASE DI IDONEA CERTIFICAZIONE MEDICA (donne in gravidanza, in allattamento, soggetti con patologie non compatibili con il vaccino)

ORARI CORSI (gli orari, i corsi e gli istruttori potrebbero subire variazioni)

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

AM	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
07:00 08:00		Novità ACQUAWALKING 7.45-8.30		ACQUASOFT 7.45-8.30	SABATO GESTANTI ACQUANTALGIC@ 8.00-8.45
08:00 09:00		ACQUANTALGIC@ 8.30-9.15		ACQUANTALGIC@ 8.30-9.15	Venerdì
09:00 10:00		ACQUASOFT 9.15-10.00		ACQUASOFT 9.15-10.00	ACQUAFITNESS LIGHT 9.30-10.15
10:00 11:00		ACQUAFITNESS 10.00-10.45		ACQUAFITNESS 10.00-10.45	ACQUASOFT 10.15-11.00
10.45 11.30	ACQUASOFT 10.30-11.15	ACQUAFITNESS 10.45-11.30		ACQUASOFT 10.45-11.30	ACQUASOFT 11.00-11.45
11.00 12.00	ACQUA PILATES 11.15-12.00	NIP (nuoto in progress) NUOTO LIBERO 11.30-12.15	NUOTO ADULTI FOBICO NUOTO LIBERO 11.20-12.05	NIP (nuoto in progress) NUOTO LIBERO 11.30-12.15	ACQUA PILATES 11.45-12.30
PAUSA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
12.00 13.00		ACQUAFITNESS 12.15-13.00		ACQUAFITNESS 12.15-13.00	
13.00 14.00	ACQUABIKE 12.45-13.30		ACQUAFITNESS 12.45-13.30		
	ACQUAFITNESS 13.30-14.15	BRUCIA GRASSI SPLASH 13.00-13.45	ACQUA GAG 13.30-14.15	Novità BIKE&TREKKING CIRCUIT 13.00-13.45	ACQUAFITNESS 13.15-14.00
14.00 15.00	ACQUASOFT 14.15-15.00		Novità BIKE&TREKKING CIRCUIT 14.15-15.00		HYDROGAG (BIKE+GAG) 14.00-14.45
15:00 16:00	GESTANTI 15.00-15.45	NIP (nuoto in progress) 15.00-15.45	ACQUASOFT 15.00-15.45	ACQUAFITNESS 15.00-15.45	ACQUABIKE 14.45-15.30
SERA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
18:00 19:00	ACQUAFITNESS LIGHT 18.45-19.30	ACQUAFITNESS 18.45-19.30	NUOTO ADULTI FOBICO E NIP 18.45-19.30	ACQUAFITNESS 19.00-19.45	ACQUAFITNESS 19.15-20.00
19:00 20:00	ACQUAFITNESS 19.30-20.15	NUOTO ADULTI NIP (nuoto in progress INTERM.) 19.30-20.15	ACQUAFITNESS 19.30-20.15	NUOTO ADULTI NIP (nuoto in progress INTERM.) 19.45-20.30	BRUCIAGRASSI SPLASH 20.00-20.45
20:00 21:00	HYDROGAG (BIKE+GAG) 20.15-21.00	NUOTO ADULTI FOBICO interm 20.15-21.00	ACQUAGAG 20.15-21.00	NUOTO ADULTI NIP (nuoto in progress BASE) 20.30-21.15	Novità BIKE&TREKKING CIRCUIT 20.45-21.30
21:00 22:00	ACQUABIKE 21.00-21.45	NUOTO ADULTI FOBICO base 21.00-21.45	ACQUAFITNESS 21.00-21.45	NUOTO ADULTI FOBICO base 21.15-22.00	

- È **obbligatorio** presentare un **certificato medico** di buona salute con validità annuale entro l'inizio delle lezioni.
- Vi ricordiamo di segnalare al personale alla prima lezione eventuali patologie o problemi che potrebbero in qualche modo limitare o condizionare la vostra attività in acqua.
- Per l'abbigliamento e le regole di comportamento in vasca e negli spogliatoi vedere regolamento affisso.
- Gli abbonamenti partono il 1° del mese. In caso di rinnovo il posto è garantito se l'iscrizione è confermata saldando la quota entro il giorno 20 del mese in cui l'abbonamento è in scadenza.
- Chi non è in regola con il pagamento dell'abbonamento, o di altro titolo valido per l'ingresso, non può accedere alle lezioni.
- In caso di rinuncia da parte dell'iscritto, non sarà restituita la quota versata, quale che sia la causa della rinuncia.
- Per i corsi piscina e palestra adulti, sono previsti recuperi in caso di assenza, calcolati in base alla lunghezza dell'abbonamento e da utilizzare/prenotare entro la scadenza del proprio abbonamento.
- Non è consentito fare fotografie e l'utilizzo delle telecamere se non autorizzati.
- Per la sede di Cantù è necessario passare il badge fornito gratuitamente all'atto della prima iscrizione annuale, sull'apposito lettore sito in segreteria in entrata. In caso di smarrimento il rifacimento del badge avrà un costo di 5,00 euro.**
- Bisogna prendere visione del regolamento completo. Non è possibile invocare l'ignoranza.

ATTIVITA'

ACQUANTALGIC@: 🍏 attività volta ad alleviare e a prevenire il mal di schiena comune.

ACQUASOFT: 🍏 attività dai ritmi blandi adatta a tutte le età.

CORSO PER GESTANTI: 🍏 attività in acqua rivolta alle mamme in dolce attesa. (obbligatorio presentare il Cm del ginecologo/a anche per la prova)

ACQUAPILATES: 🍏🍏 attività volta al miglioramento posturale e della percezione del proprio corpo, tramite esercizi di allungamento e rafforzamento muscolare.

ACQUAFITNESS LIGHT: 🍏🍏 attività basate su ritmi lenti particolarmente indicati per il benessere di tutto il corpo, corso adatto anche alle gestanti (sempre su presentazione del Cm)

Novità ACQUAWALKING: 🍏🍏🍏 attività che ottimizza gli effetti benefici dell'acqua nella tonificazione muscolare e circolazione venosa. Le diverse intensità di andatura, attraverso il gesto tecnico della camminata o della corsa, determinano abbinare agli esercizi e progressioni proposti dall'istruttore, la tipologia dell'allenamento.

ACQUAFITNESS: 🍏🍏🍏 attività divertente e dinamica ad alto impegno muscolare e cardiovascolare.

ACQUABIKE: 🍏🍏🍏🍏 attività divertente e stimolante, volta al miglioramento della resistenza e della forza muscolare, combinata ad un alto impegno cardio vascolare.

Novità BIKE&TREKKING CIRCUIT: 🍏🍏🍏🍏 attività svolta a ritmo di musica effettuando esercizi di tonificazione sulla bike e sul tappeto in acqua (tapis roulant) allenamento a stazioni che consente di migliorare il tono muscolare e il sistema cardiovascolare.

HYDRO G.A.G. (bike+gag): 🍏🍏🍏🍏🍏 allenamento di tonificazione ad alto-medio impatto con l'obiettivo di tonificare gambe, addominali e glutei, che prevede una parte di lavoro a corpo libero o con piccoli attrezzi e una parte con la bike.

BRUCIAGRASSI SPLASH: 🍏🍏🍏🍏🍏 corso mirato all'attivazione del metabolismo dei grassi, e all'aumento del tono muscolare.

ACQUA G.A.G.: 🍏🍏🍏🍏🍏 attività coinvolgente mirata alla tonificazione di gambe, addominali e glutei.

CORSI DI NUOTO ADULTI

NUOTO FOBICI: 🍏 corso di nuoto per chi ha paura dell'acqua o per chi desidera imparare a nuotare.

NUOTO N.I.P.: 🍏 (NUOTO IN PROGRESS): corso di perfezionamento al nuoto per adulti.

🍏 intensità bassa 🍏🍏 intensità media 🍏🍏🍏 intensità elevata 🍏🍏🍏🍏 intensità molto elevata

Vi ricordiamo di segnalare al personale alla prima lezione eventuali patologie o problemi che potrebbero in qualche modo limitare o condizionare la vostra attività in acqua

ATTENZIONE: ENTRARE ENTRO I 15 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO DELL'INIZIO DEI CORSI